



## ¡El *running* está de moda!

Es muy común ver a gente trotando por bosques, corriendo por calles, por parques... ¿Qué pasa últimamente con el *running*?

Pues pasa que el *running* es uno de los mejores deportes para el cuerpo humano. Está demostrado que tiene muchas ventajas.

Correr está considerado como el deporte de moda. Sí, señores y señoras: el *running* está de moda. Porque el hecho de salir a correr es sinónimo de ejercicio físico, buena salud, buena calidad de vida y, sobre todo, de estar en forma.

El *running* tiene más seguidores que otros deportes pues, la principal ventaja es que es barato, ya que solo necesitas unas buenas zapatillas. Y, además, es accesible, puedes empezar a correr desde que sales por la puerta de tu casa.

A continuación, cinco palabras o expresiones que se nos vienen a la cabeza cuando pensamos en el *running* y la salud física. Apúntalas: niveles de colesterol, triglicéridos, presión arterial, enfermedades del corazón y salud cardiovascular.

Ahora seis palabras o expresiones que se nos vienen a la cabeza cuando pensamos en correr y salud psicológica. Toma nota: autoestima, sensación de bienestar, endorfinas y neurotransmisores como la dopamina y la serotonina.

Y, por último, dos palabras que se nos vienen a la cabeza cuando pensamos en el aspecto social de correr: relacionarse y compartir. Relacionarse con la gente, con los amigos, con la familia y compartir un objetivo, compartir un momento, tener la oportunidad de pasar tiempo en buena compañía.

Como ves nadie pone en duda que correr es bueno para la salud, pero lo ideal es conocer también los inconvenientes, ¿sabes cuáles son?



## VOCABULARIO BÁSICO

### Aspectos físicos:

niveles de colesterol  
triglicéridos  
presión arterial  
enfermedades del corazón  
salud cardiovascular

### Aspectos psicológicos:

autoestima  
sensación de bienestar  
endorfinas  
neurotransmisores  
dopamina  
serotonina

### Aspectos sociales:

relacionarse con  
compartir

### Más vocabulario:

práctica deportiva  
salir a correr  
cuerpo humano  
ejercicio físico  
prevención de enfermedades  
buena/mala salud  
estar en forma  
calidad de vida



## PEDACITOS DE ESPAÑOL :)

### Es muy común + frase con infinitivo

**Es muy común** ver a la gente corriendo por la calle

**Es muy común** hacer deporte hoy en día

### ... estar considerado como...

Correr **está considerado como** el deporte de moda

Los triglicéridos altos **están considerados como** un peligro para la salud

### Está demostrado que + frase

**Está demostrado que** (correr) tiene muchas ventajas

**Está demostrado que** el *running* ayuda a mejorar la salud cardiovascular

### El hecho de + verbo en infinitivo

**El hecho de** salir a correr es sinónimo de ejercicio físico

**El hecho de** no hacer ninguna práctica deportiva es malo para la salud

### Tener más ... que ...

El *running* **tiene más** seguidores **que** otros deportes

Correr **tiene más** ventajas **que** inconvenientes

### El/La principal + sustantivo + es que + frase

**La principal** ventaja **es que** es barato

**El principal** inconveniente **es que** puedes sufrir lesiones

**Tener la oportunidad de + frase**

**Tienes la oportunidad de** pasar tiempo en buena compañía

**Tenemos la oportunidad de** hacer deporte sin gastar mucho dinero

**Nadie pone en duda que + frase**

**Nadie pone en duda que** correr es bueno para la salud

**Nadie pone en duda que** el *running* está de moda

**Verbo + ser bueno + para**

Correr **es bueno para** la salud

Hacer actividad física **es bueno para** mantenerse joven

**Lo ideal es + frase**

**Lo ideal es** conocer también los inconvenientes

**Lo ideal es** salir a correr a menudo